

图书在版编目(CIP)数据

免疫排毒新体验/李江琪著. — 北京: 中国纺织出版社,
2004.1

(健康新煮章03)

ISBN 7-5064-2346-4/TS·1598

I.免… II.李… III.保健—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第115541号

《免疫排毒好饮食》李江琪著

本书中文简体版经动静国际有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2003-8754

策划编辑: 曲小月 特约编辑: 王延丰 责任校对: 俞坚沁

视觉设计: 熊黎 责任印制: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

美航快速印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



南瓜

功效：含有丰富的胡萝卜素，可促进身体的新陈代谢，增强免疫力。

食用方法：榨汁、炒食、煮汤。



胡萝卜

功效：含有丰富的胡萝卜素，可在体内转变成维生素A，有助增强免疫力。

食用方法：煮汤、炒食、凉拌、榨汁。



韭菜

功效：含有丰富的钙、钾和维生素C，并含有辛辣芳香物质和抗菌物质，具有杀菌作用，可增强体质。

食用方法：炒食、凉拌。



菠菜

功效：富含多种微量元素，例如钙、铁等，能增强人体造血功能，提高免疫力。

食用方法：煮汤、炒食。



芦笋

功效：所含蛋白质能有效抑制癌细胞生长，且能使健康细胞的生长恢复正常。

食用方法：煮、炒。



茄子

功效：含有抗癌物质龙葵碱，尤以种子中的龙葵碱含量最高，它能抑制消化系统中的肿瘤繁殖。

食用方法：炒、煮。



海带

功效：含有大量的纤维，能促进肠道排出致癌物质。所含钙和碘，对肠癌和甲状腺癌均有预防作用。

食用方法：凉拌、炒、煮。



蜂蜜

功效：性平、味甘，可清热解毒、润燥通便、补中益气、健脾和胃。

食用方法：冲泡饮用。

Cuisine for Strengthening Your Body-build

免疫排毒

58

道帮助您调理体质增强免疫力的活力饮食

新体验

针对现代人的健康需求

李江琪 ▲ 著

借由天然且美味的日常饮食

帮助您强化生理机能、提升自愈力

不让疾病有机可乘



中国纺织出版社

Cuisine for Strengthening Your Body-build

免疫排毒

58 道帮助您调理体质增强免疫力的活力饮食 新体验

都市的环境因素以及生活作息

导致人们体能降低、抵抗力减弱

饮食选择的重要性更甚以往

除了富含营养的饮食内容

更需要能够帮助排除毒素、净化体质的天然成分

本书精心研制的方便食谱

由日常饮食达到提升免疫力、增强体魄的目的

ISBN 7-5064-2346-4



9 787506 423465 >

定价：18.00元

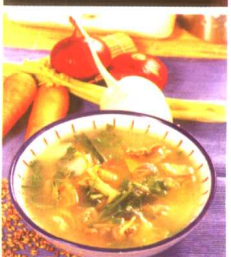


免疫排毒

李江琪 著

 中国纺织出版社

作者序



“免疫”这个名词本是由拉丁文“immunis”而来，原意为“免于疫患”，后来就专指肌体识别和排除抗原性异物的功能，

也就是指人体对各种疾病的抵抗力。这种抵抗力来自于人体自身的免疫系统，如果把人体的免疫功能发挥到极致，就可以最大限度地防止病毒入侵。人体的免疫系统是由免疫器官、免疫细胞和免疫分子构成的。我们熟知的抗体、白血球以及巨噬细胞，都是人体免疫系统的忠诚卫士。

要想提高自身的免疫力，除了加强锻炼、保持充足睡眠等方式之外，饮食方面的搭配调理也是重要的一环。人体所需营养绝大部分是通过饮食摄取的，因此只要经常食用能够增强免疫力的食品或是天然药物，就可以达到完善免疫系统功能、提高身体免疫力的目的。

西方医学证实，大量摄取蛋白质、矿物质以及维他命A、B、C、E等营养成分，可以有效增强细胞抗氧化能力、增加白血球吞噬细菌的能力、促进体内抗体和白血球的生成，进而达到全面提高人体免疫力的目的。因此，富含以上营养成分的天然食品，都具有增强免疫力的功效。而中国传统医学根据数千年来总结出的经验教训，认为有500多种动、植物可以作为滋补食疗的药膳食品，既包括人参、冬虫夏草等珍贵滋补品，也包含黄耆、枸杞、山药等普通中药，鸡、猪、羊等肉禽也囊括在内，这些食品及药材均可达到强健身体、调和阴阳的目的，使得人体自身的免疫系统可以更顺畅地运作，达到防病、抗病的目的。

我们的祖先早在数千年前的西周时代就已经积累了丰富的药膳知识，并出现了专门从事药膳制作的人员。《黄帝内经》中也载有：“凡



欲诊病，必问饮食居处”、“药以祛之、食以随之”的观念。在日常生活中，食用药膳将食物与药物合二为一，实在是提高免疫力的不二选择。

笔者经过数年的仔细研究，发现人们常常因为免疫力下降而患上呼吸系统、泌尿系统、消化系统和循环系统疾病，就如同骨牌效应一般，还很容易引发其他器官的病变。通过分析整理历代名家留下来的药膳食谱，以及与西方免疫学理论进行的比较研究，以中西合璧的方式，设计出了可以有效提升以上四大系统免疫力的数十道菜肴，以最直接有效的方式保护这四大系统免受病毒侵害。再配以详尽的医师讲解，让读者可依自身体质特征来选择菜肴，达到最佳的保养效果。

相信广大读者一定能够借由本书，在日常生活中轻松安全地摄取可以大幅提高免疫力的营养食品，让你避免吃药打针的烦恼，轻松对抗病毒侵袭，成为真正的健康一族。

李江洪

第一军医大学博士
广州市珠江医院副教授、主任医师
主要从事药学研究工作
擅长分子生物学、细胞生物学及遗传诊断技术



目录

免疫强身膳食

- 枸杞竹笋炒肉丝 8
- 蛤蜊肉炒韭菜 9
- 拌海带 10
- 银芽蚌肉 11
- 橙汁小牛排 12
- 板栗猪肉 14
- 麻油鸡 15
- 西式羊肉汤 16
- 海鲜萝卜汤 18
- 冬瓜猪肉白果汤 20
- 草莓球 21
- 柳橙冰激凌 22
- 苹果酸甜汁 24
- 柠檬蛋酒 25
- 姜茶 26

排毒护肾膳食

- 芹菜炒苦瓜 28
- 豆豉鱼片 30
- 猪血豆腐煮韭黄 32
- 冬虫夏草炒番茄 33
- 虾仁冬菇包 34
- 莴苣炒牛肉 36
- 芹菜牛肉粥 37
- 美味西瓜鸡 38
- 什锦豆腐汤 40
- 木耳芝麻茶 41

健胃润肠膳食

- 红枣猪肉 42
- 山楂牛肉 43
- 炒南瓜 44
- 山药沙拉 45



CONT



花生炖牛肉	46
三菇沙拉	47
什锦豆腐	48
苹果炒牛肉	50
蔬菜总汇沙拉	51
牛肉汤	52
百合鲫鱼汤	53
黑鱼银耳汤	54
山药炖鸽汤	55
马铃薯浓汤	56
白菜汤	58
猪肉草菇汤	59
珍珠小丸子	60
炸苹果	62
水梨饼	63
人参粥	64
咖啡番茄汁	65

补血益气膳食

炒茄子	66
炒兔肉	67
蹄筋烩虾	68
芝麻炒菠菜	70
莲子炒鸡丁	72
甲鱼鸡汤	73
麦冬炒鸡蛋	74
茉莉花鸡肉汤	76
芦笋蛋汤	77
蜜枣核桃	78
木耳红枣粥	80
葡萄蛋白汁	81



枸杞竹笋炒肉丝

材料

猪肉300克，枸杞30克，竹笋50克，油、盐、白糖、黄酒、酱油各适量。

功效

清热化痰、增强身体免疫力。

做法

- 1 猪肉、竹笋洗净，切丝；枸杞用热水浸泡3分钟，捞出备用。
- 2 锅中入油加热，放入肉丝、笋丝翻炒片刻，再加入黄酒、白糖、酱油、盐炒匀。
- 3 放入枸杞，翻炒数下即可装盘。

热量分析

品名	热量(卡)
猪肉	429
枸杞	28
竹笋	8
合计	465

TIPS

份数	烹饪时间
2人份	20分钟

肉丝也可加入少许淀粉，稍拌后再入锅翻炒，这样肉会更加鲜嫩。

中医师的话

枸杞性平味甘，能清热补血、养肝明目；竹笋性寒味甘，可清热化痰。

西医师的话

猪肉含有丰富的免疫球蛋白，能保护身体免受细菌和病毒的侵害；竹笋含丰富的粗纤维及少量的维生素B、C，因为热量低又富含粗纤维，多食可防治便秘，增强人体免疫力。



蛤蜊肉炒韭菜

热量分析

品名	热量(卡)
韭菜	65
蛤蜊	245
辣椒	7
姜丝	55
淀粉	70
合计	442

TIPS

份数	烹饪时间
3人份	20分钟

炒韭菜时，稍翻炒数下即可，不仅不会破坏营养成分，还能保持韭菜的青绿色。

中医师的话

韭菜性温味辛，可温阳解毒、下气散血；蛤蜊肉性寒味咸，可清热利湿、化痰散结。

西医师的话

韭菜中含有丰富的钙、钾等微量元素和维生素C，具有杀菌作用，可增强体质；蛤蜊含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种矿物质，能有效补充人体所需营养，对多种病症有预防和治疗作用。

材料

韭菜250克，蛤蜊250克，辣椒30克，姜丝20克，淀粉20克，盐、黄酒适量。

功效

保持呼吸道顺畅，提高人体免疫力。



做法

- 1 韭菜去老叶，洗净，切段；辣椒去籽切小段；蛤蜊去壳，加入黄酒和淀粉拌匀备用。
- 2 锅中入油加热，放入辣椒、韭菜快速翻炒数下，加入适量盐调味，出盘。
- 3 锅内放入姜丝，爆炒出香味，随即放入蛤蜊肉拌炒片刻，再加入炒好的韭菜和辣椒即可起锅。

拌海带

材料

海带200克，面粉50克，淀粉20克，酱油、醋、蒜泥、白糖、黄酒适量。

功效

清热化痰、增强体质。

做法

- 1 海带放入温水中浸泡片刻，捞出裹上面粉。
- 2 锅内加入少许油加热，放入海带，炸至金黄色捞出。
- 3 锅内放入蒜泥、醋、酱油、白糖、黄酒，以淀粉勾芡，直接淋在海带上即可。



热量分析

品名	热量(卡)
海带	34
面粉	172
淀粉	70
合计	276

TIPS

份数	烹饪时间
2人份	20分钟
海带一定要泡开。	

中医师的话

海带性寒味咸，可软坚化痰、清热利水。

西医师的话

海带能降低血液中的胆固醇含量，并且对动脉硬化、冠心病、高血压也有一定的预防和治疗效果。

银芽蚌肉

热量分析

品名	热量(卡)
黄豆芽	66
蚌肉	313
合计	379

TIPS

份数	烹饪时间
2人份	20分钟

蚌肉洗净后要沥干水分；淀粉用量不能多；出炉后可用筷子稍微搅拌，使黄豆芽和蚌肉充分混合。

中医师的话

黄豆芽性温味甘，可润泽皮肤；蚌肉可清热明目、滋阴解毒。

西医师的话

蚌肉含有丰富的钙、磷、铁、锌、碘和蛋白质，是强身健体的理想食品；黄豆芽富含维生素B2。



材料

黄豆芽150克，蚌肉200克，葱末、姜末、蒜泥、白糖、盐、胡椒粉、淀粉、麻油各适量。

功效

滋阴解毒、润泽肌肤、强身健体。

做法

- 1 黄豆芽洗净，去根，铺于盘底。
- 2 蚌肉洗净切成块状，加入所有调味料拌匀，铺在黄豆芽上面。
- 3 放入微波炉内加热3~5分钟即可。

橙汁小牛排

材料 牛排1000克，柳橙200克，盐、白糖、黄酒、酱油各适量。

- 做法**
- 1 牛排表面用刀划开，加入盐、白糖、黄酒和酱油腌10分钟。
 - 2 柳橙洗净，去皮切片：一半榨汁，一半备用；取少许橙皮切成条状。
 - 3 锅中入油加热，放入牛排煎3~5分钟，再加入柳橙汁和橙柳片，快速翻炒至牛排全熟，待橙汁被牛排完全吸收后即可起锅。
 - 4 锅内放入橙皮，稍炸后捞起，撒在牛排上即可食用。

功效 补脾胃、益气血，可保护身体免受细菌和病毒侵害。



TIPS

份数	烹饪时间
5人份	30分钟

在牛排上划刀的时候要轻，不要划穿。

中医师的话

牛肉性平味甘，可补脾胃、益气血、强筋骨；橙子性平味甘，可健脾胃、化痰止咳。

西医师的话

牛肉含有高蛋白，食用后可增加人体的免疫球蛋白，保护身体免受细菌和病毒侵害；柳橙富含维生素C，可以提高人体免疫力。

热量分析

品名	热量(卡)
牛排	950
橙子	94
合计	1044



橙汁小牛排

板栗猪肉

材料 猪肉1000克，板栗300克，葱、酱油适量。

功效 滋补身体、保护呼吸道。

做法

- 1 猪肉切块；板栗去壳，取出果肉。
- 2 锅中放入油，锅热后放入葱花，炒出香味后，放入板栗和猪肉翻炒片刻。
- 3 放入约300毫升清水和适量酱油，以大火煮沸后，转小火炖熟即可。



热量分析

品名	热量(卡)
猪肉	1430
板栗	1035
合计	2465

TIPS

份数	烹饪时间
6人份	1小时

板栗可先放入油锅稍炒。

中医师的话

板栗性平味甘，可养心益神、健脾开胃；猪肉性平味甘、咸，可滋阴润燥、增强体质。

西医师的话

这道菜含有丰富的维生素和矿物质，具有良好的润肺功效和保护呼吸道的功能。

麻油鸡

热量分析

品名	热量(卡)
鸡	2560
姜	137
麻油	897
合计	3594

TIPS

份数	烹饪时间
4人份	1.5小时

可根据个人口味，增减麻油用量。

中医师的话

鸡肉性温味甘，可补中益气、补精添髓；姜性平味甘，可发表散寒、止呕解毒。

西医师的话

姜可刺激人体免疫系统，有效防治疾病；鸡肉富含蛋白质，可防止病毒和细菌侵入人体。



材料

鸡肉1000克，姜50克，麻油100毫升，盐、黄酒适量。

做法

- 1 鸡肉洗净剁成块；姜洗净切片。
- 2 麻油加热，放入姜片炒出香味后，倒入鸡块，再加入盐和黄酒，并加入300毫升清水，以小火煮熟即可食用。

功效

疏通上呼吸道，并防止病菌侵入人体。